

УДК 159.922.7+37.018.1

ББК 88.6

М91

Мурашова, К.

М91 С любовью о детях и их родителях / Катерина Мурашова, Наталия Кривец. — Минск : Дискурс, 2020. — 208 с.
ISBN 978-985-7251-02-5.

Когда ребенок приходит в этот мир, мы хотим, чтобы он был счастлив. Но в какой-то момент начинаются сбои и встает вопрос: как все исправить? Кто-то ищет ответ в интернете, кто-то — в книгах по детской психологии, а кто-то идет на прием к специалисту. Популярный практикующий детский и семейный психолог Катерина Мурашова помогает родителям найти выход из сложных ситуаций. Ее новая книга, в которой собраны размышления автора на различные темы, связанные с воспитанием детей, станет хорошим подспорьем для тех, кто хочет грамотно выстроить взаимоотношения со своим ребенком.

УДК 159.922.7+37.018.1

ББК 88.6

ISBN 978-985-7251-02-5

© Мурашова К., Кривец Н., 2020

© Оформление. ЧУП «Издательство
Дискурс», 2020

Оглавление

Вместо предисловия.....	6
Часть I. Не надо бояться.....	13
Глава 1. Десять главных родительских ошибок <i>Основные заблуждения, связанные с воспитанием ребенка.....</i>	16
Глава 2. Как установить границы для ребенка <i>Для чего нужны границы между родителями и детьми.....</i>	33
Глава 3. Наказания и манипуляции <i>Как можно воспитывать наказанием.....</i>	48
Глава 4. Норма и не норма в развитии ребенка <i>Откуда берутся нормальные дети и нормальные родители и что мы считаем нормальным.....</i>	61
Глава 5. Болезни и психология <i>Часто болеющий ребенок. Как понять, что пора не к терапевту, а к психологу.....</i>	81

Глава 6. Уметь бояться

Какие страхи бывают у детей и что делать родителям, чтобы детские страхи не остались с ребенком на всю жизнь..... 95

Часть II. Повзрослевшие отношения..... 105**Глава 7. Подростковый возраст и подростковый кризис**

Как устроены дети 12–18 лет и как правильно «перерезать пуповину», чтобы подросток не наломал дров..... 108

Глава 8. Школа, уроки, быт

Что важно знать родителям о школе и как построить индивидуальную программу взаимодействия «школа — ребенок — родители»..... 120

Глава 9. Книги и дети. Дети и компьютер

Как приучить ребенка к чтению, можно ли отучить от гаджетозависимости и нужно ли это делать..... 139

Глава 10. Что такое «быть взрослым»

Почему современная цивилизация не поощряет взросление и чем грозит нежелание взрослеть..... 148

Часть III. Значимые люди	155
Глава 11. Загадка счастливого детства	
<i>Как сделать так, чтобы ваш ребенок вспоминал свое детство как счастливое</i>	158
Глава 12. Правильных родителей не бывает	
<i>Почему не существует правильного воспитания и что делать родителям, которые хотят вырастить правильных детей</i>	166
Глава 13. Тревожная кнопка	
<i>Откуда берутся родительские тревоги и что с ними можно сделать</i>	174
Глава 14. Семья как система. Кто кому должен?	
<i>Какие бывают семьи и типы детско-родительских отношений</i>	190
Глава 15. Что может и чего не может психолог	
<i>Как определить, что пора идти к психологу, и на что можно рассчитывать</i>	200

Вместо предисловия

Катерина Мурашова кажется идущей против общего течения: несмотря на известность, работает психологическим консультантом в поликлинике, вместо заумной теории рассказывает своим клиентам истории и притчи, да и вообще не пытается соответствовать нашим стереотипам о «мудром психологе»¹.

— Вы с большой иронией относитесь к современной психологии. В частности, сравниваете ее с медициной XVII века...

— А это не ирония! Хотя я иронично отношусь ко многим вещам в жизни, но в данном случае мои слова не являются даже метафорой. Состояние современной психологии действительно кажется мне аналогичным состоянию медицины в XVII веке, когда она еще не имела общей теории, которую разделяли бы все практики. Но кое-что медицина могла вылечить и тогда.

¹ Интервью было впервые опубликовано в журнале ZIMA, № 3 за 2016 год: <https://zimamagazine.com/2016/03/katerina-murashova-ya-rasskazchik-istorij>.

— *Это специфика российской психологии или мы говорим о мировых тенденциях?*

— Нет, я вас уверяю, везде схожая ситуация. Везде под своими знаменами маршируют в разных направлениях когнитивные терапевты, бихевиористы, психоаналитики, гуманистические терапевты, юнгианцы, не говоря уже о разных более мелких разновидностях психотерапевтической практики (телесно-ориентированные терапевты, арт-терапевты и так далее). И это не относится исключительно к российской психологии. Я знаю, что все любят ставить нас в какую-то уникальную позицию, говорить об «особом пути» России, но здесь однозначно не тот случай.

Российская психология, может быть, лишь чуть более эклектична и неврастенична, чем западная, потому что в советское время развивалась достаточно замкнуто. наших современных психологов можно сравнить с тибетскими врачами, которым в XVII–XIX веках свалилась бы на голову европейская медицина. И стала бы говорить, что нет никаких энергетических каналов, а есть только большой круг кровообращения.

— *Но ведь у современной психологии есть столько вспомогательных инструментов — и научная база, и экспериментальные программы, и развитая доказательная медицина... Почему же она остается на уровне медицины XVII века?*

— Потому что в психологии пока нет единой теории личности. А ведь именно с личностью работает психолог. Медицина работает с концептом болезни. И если мы сейчас опросим десять врачей из Москвы, Петербурга, Лондона и Чикаго, то все они назовут один

и тот же механизм возникновения инфаркта. Возможно, у них будет отличаться протокол лечения, но ни один врач не скажет вам, что инфаркт вызван гневом Божьим, или северным ветром, или тем, что в человеке живет специальный червяк, который его поедает изнутри.

Что касается психологии, то на сегодня пока не существует единого соглашения о том, что такое личность. Нет теории, которую разделили бы не только все специалисты-психологи в мире, но даже участники любой большой психологической конференции.

Среди психологов вы легко найдете людей, которые считают, что личность состоит из Ид, Эго и Суперэго. Или из Взрослого, Родителя и Ребенка. Или дополняют все это коллективным бессознательным. Там будут психологи, которые убеждены, что в основании личности лежит стремление к самореализации. Другие скажут вам, что личность — это социальный конструкт. А третьи сообщат, что личность формируется, проходя анальную, генитальную и оральную фазы.

Кто из них прав и что дальше с этим делать? Вы, конечно, можете лечь на кушетку психоаналитика, или закрывать гештальт, или восстанавливать «правильное поведение» — в зависимости от того, какая концепция вам нравится. Но принципиально эта ситуация изменится только тогда, когда единая теория будет выстроена.

— *По первому образованию вы биолог. Влияет ли этот факт на вашу работу в качестве психолога?*

— Влияет! Хотя на самом деле я не просто биолог, а эмбриолог. А по второму образованию — возрастной

психолог, и это смежные темы. Но первое время родители были шокированы, когда я говорила на приеме: «Понимаете, вот у маленьких павианов это происходит вот так...» Теперь все более-менее привыкли и относятся нормально. Но я считаю это своей сильной стороной, потому что имею возможность, кроме психологических проблем, видеть и работу биологических программ.

— *Учитывая все, что вы говорили в начале нашего разговора, как вам «живется» в роли психолога с таким фундаментальным образованием?*

— Понимаете, я практик. У меня не сложилось с психологией как наукой отчасти именно поэтому. Я не понимаю, как можно серьезно относиться к новости о том, что поставлен эксперимент на 18 студентах Принстонского университета, после чего идет три страницы выводов о том, что у женщин все устроено так, а у мужчин — по-другому. Когда-то я работала биологом и ставила опыты, поэтому знаю, сколько объектов нужно и как должен выглядеть дизайн эксперимента, чтобы его результатам можно было доверять.

— *А что это значит для каждого из нас? Для конкретного человека, который хочет получить психологическую помощь?*

— Это значит, что человек, который хочет обратиться к психологу, должен знать, что за этой наукой не стоит единой концепции. Но на какую-то помощь он может рассчитывать. Ведь к медикам XVII века обращались пациенты, которым оказывали помощь и которых иногда вполне успешно вылечивали.

— *На ваш взгляд, не выходит ли в таком случае на первый план личность самого психолога, а не тот научный подход, который он разделяет?*

— Конечно! Но во многом это зависит от вашего запроса. Например, если ребенок страдает фобией после того, как его заперли в холодильнике (и теперь он боится любых замкнутых пространств), то личность психолога не так уж важна. Потому что здесь действуют приемы когнитивной психотерапии, с помощью которых с таким ребенком будет работать практически любой специалист этого направления. Вас же не слишком интересуют душевные качества хирурга, который делает вам операцию: добрый ли он, дает ли денег в долг и разбирается ли в искусстве?

Что-то мне подсказывает, что не очень важны личностные качества человека, который сидит рядом с вашей кушеткой во время сеанса психоанализа. Если он соблюдает законы «касты», то почти никакого влияния на ход вашей терапии его персональные особенности не окажут.

А вот если вы, «свой путь земной пройдя наполовину, очутились в сумрачном лесу» и пришли к психотерапевту, чтобы разобраться в себе, то его личностные качества будут играть огромную роль. Гораздо бóльшую, чем то, к какой психотерапевтической школе он себя относит. То же касается и семейной психотерапии.

— *Все эти годы вы работаете в детской поликлинике. Почему вы сделали такой выбор? Ведь вы давно могли бы, например, открыть частную практику в Петербурге.*

— Мне это не нужно. И потом, если я сейчас уйду, на моем месте не будет никого. У меня есть подозрение, что в Питере я осталась чуть ли не последним психологом, который работает в государственной детской поликли-

нике. По крайней мере, я уже давно не встречаю своих коллег из детских поликлиник. В свою очередь, людей, которые желают открыть частную практику, сейчас появилось огромное количество. Они делают красивые сайты, обещают излечить всех, консультируют по скайпу и фотографии. Я так работать не хочу.

Я изначально решила, что буду использовать самый примитивный метод, который существует в нашей профессии, — психологическую консультацию. Хотя все мои однокурсники хотели работать в глубинной психотерапии — засовывать холодные лапки в душу клиента и что-то в ней менять. У меня же никогда не было желания (и умения тоже!) заниматься перестройкой чужой личности.

— Почему?

— Потому что я не знаю, куда ее перестраивать. Кроме того, лезть в чужую душу я не могу из нравственных соображений. Возможно, такое право было у Виктора Франкла (австрийский психиатр, психолог и невролог. — *Ред.*), но не у меня.

Как и в своих книгах, на приеме я просто рассказчик историй. Это очень древнее, востребованное и в общем-то почтенное занятие — почти во все времена во всех землях. Например, в южноамериканской традиции эту роль выполняли пожилые женщины, которых называли контадорами, а на африканском континенте сказителями были странствующие юноши — гриоты.

Редкий клиент уйдет от меня, не услышав пару притч. Потому что всю теорию он забудет через десять минут, а истории передаются через поколения. Сейчас ко мне мои выросшие клиенты приводят своих подростков детей. И они эти истории помнят все эти годы!

Часть I

Не надо бояться



Воспитание ребенка — это путь. За последние пару веков длина этого пути существенно увеличилась и сегодня приближается к двум десятилетиям. Именно в этом возрасте, где-то в районе двадцатилетия, современные дети наконец взрослеют и, если все сложилось благополучно, готовы перейти к самостоятельному существованию.

Как родителям на этом долгом пути сохранить себя и одновременно вырастить приспособленного к нашему миру ребенка? Ведь страхов и тревог у современных родителей много, и буквально каждый год приносит новые — мир меняется стремительно и не всегда предсказуемо.

Каждая семья уникальна и каждое взросление, безусловно, индивидуально, но мне кажется, что пару несложных правил тут все же можно выделить и стоит запомнить.

1. Время энциклопедистов минуло уже к концу XVIII века. Вы категорически не сможете научить вашего ребенка всему, что ему может пригодиться. Поэтому расслабьтесь и реагируйте по обстоятельствам. Учите его учиться, фильтровать информационные потоки и сознательно выбирать то, что ему на данном этапе кажется интересным. Отдайте себе отчет в том, что ваши интересы и ин-

тересы ребенка совпадут далеко не всегда. Что выбрать — ваши или его предпочтения? Это смотря чего вы хотите — вырастить человека, умеющего приспосабливаться к обстоятельствам и мнению окружающих его людей (а почему нет?), или человека, прокладывающего свой путь и готового за это платить.

2. Если вы не научитесь относиться ко многому в воспитательном процессе с иронией и особенно с самоиронией, вы просто истощитесь раньше времени. Ваша звериная серьезность по поводу того, что будет в четверти по геометрии у вашего чада в восьмом классе, разрушает не только его и вашу нервную систему, но и ваши отношения. А они (отношения) вообще-то вам еще понадобятся.
3. Ничего не бойтесь. Дети очень устойчивы к родительскому слабоумию. Если кинуть ретроспективный взгляд на исторический процесс и разные культуры, то мы обнаружим, что как бы странно детей ни воспитывали и что бы странное с ними ни делали — везде количество адаптированных разумных и приятных людей превосходило количество людей, которые наоборот.

Глава 1

Десять главных родительских ошибок

Основные заблуждения, связанные с воспитанием ребенка

Когда ребенок приходит в этот мир, мы хотим, чтобы он был счастлив и вырос хорошим человеком. Но в какой-то момент начинают происходить сбои, ведущие к противоположному эффекту. Что делает хорошая, но тревожная мама? Она анализирует ситуацию, пытается найти свою ошибку, чтобы исправить ее, и чаще всего делает один из следующих выводов.

- «Я с ним слишком строга».
- «Я с ним слишком лояльна».
- «Я ему слишком много позволяю».
- «Я ему слишком мало позволяю».
- «Я его шлепаю, это ужасно и жестоко по отношению к ребенку».

Все это не ошибки, а варианты. Ребенок, входя в жизнь, готов приспособиться практически ко всему. Давайте вспомним, как исторически проводил первый год жизни славянский младенец? Его туго пеленали (ему еще повезло — младенца из английских аристократических семей не только пеленали, но и привязывали к доске, чтобы была прямая спина), потом клали в люльку, сверху вешали белую тряпку как защиту от мух, а в ротик давали

тряпочку с маковым жмыхом. Кто проходил мимо, лю-
лечку толкал. Малыш все время качался и сосал маковый
жмых. То есть первый год жизни славянский младенец
проводил в трансе и под наркотиком.

Поэтому все эти «я не взяла ребенка с собой спать»
или «я мало с ним разговариваю», «я такой человек, что
постоянно разговариваю, и у моего ребенка в ушах зве-
нит» — полная ерунда. Ребенок может приспособиться
к умной или глупой, молчаливой или болтливой матери,
к авторитарному или «пластилиновому» отцу. И ничто
из этого не является ошибкой. А что является?

1. Я буду жить для своего ребенка, его воспитание — моя основная задача

Это самая злокачественная и безнравственная ошиб-
ка по отношению к тому, кого назначают смыслом. Ни-
кто не может быть целью ни для кого — это слишком
большая ответственность. Если я живу для тебя, ты
должен мне чем-то ответить, соответствовать моим
ожиданиям. Наступает момент, когда ребенок этого сде-
лать не может, из-за чего начинает испытывать чувство
вины. Он понимает, на какие жертвы пошли ради него
родители.

В межполовых отношениях тоже не редкость, когда
женщина говорит мужчине: «Я буду жить ради тебя, до-
рогой, я так тебя люблю», а мужчина женщине: «Ты моя
звезда, ты мой смысл жизни». В русской культуре есть
романс «Глядя на луч пурпурного заката», суть которого

проста: он ее любил и хотел, а она не ответила на его чувства, и грядет трагический финал:

*Но смерть близка, близка моя могила,
Когда умру, как тихий шум травы,
Мой голос прозвучит и скажет вам уныло:
«Он вами жил, его забыли вы».*

Но если в межполовых отношениях всегда можно уйти от партнера, то в детско-родительском союзе ребенку бежать некуда.

Еще двести лет назад женщина, вошедшая в репродуктивный цикл, имела пятерых-шестерых детей, небольшое кладбище умерших младенцев и жила для того, чтобы поставить на ноги выживших. Дети вполне спокойно это воспринимали, потому что ее самопожертвование делилось на всех. Сейчас зачастую на одного ребенка сваливается не только мать, живущая ради него, а еще бабушки и дедушки с двух сторон, которые долго-долго его ждали. Для ребенка это тяжело психологически, в связи с этим могут возникнуть проблемы. В какой-то определенный период времени человечеству удалось победить детскую смертность и практически все инфекции, которые косили целые города. Сохранилась только одна вещь — нервно-психические заболевания, и они постоянно молодеют: юношеская депрессия, болезнь Альцгеймера, расстройства аутистического спектра и другие. Всего одной ошибки, связанной с установкой «мне есть для чего жить», хватит, чтобы обеспечить невротическое развитие у ребенка.

Как исправить эту ошибку? Не назначайте ребенка смыслом своей жизни. Это непосильно для него и безнравственно по отношению к нему.

Как-то ко мне пришла женщина, которой я дала этот совет. И услышала в ответ: «Я чувствую, что вы правы, и даже жалею, что пришла. Я 29 лет жила, не понимая, что я вообще тут делаю, и вот родила и поняла, что я же Мать! А вы у меня отнимаете этот смысл жизни. Опять надо что-то искать». Искать надо, но исходя не из соображений самореализации, а исключительно из интересов ребенка.

2. Игра в демократию

«Ребенок — равная мне личность, и я должна в нем это уважать. А поскольку он маленький и возможностей у него гораздо меньше, то я должна прислушиваться к его просьбам. Скажем, я пришла с работы, дико устала и хочу полежать хотя бы полчаса на диване, а ребенок по мне соскучился и хочет со мной играть. А он же личность. Значит, я должна наступить на горло собственной песне и пойти с ним играть, потому что он этого хочет, в этой игре его самореализация. Или, например, ребенок говорит: “Я не хочу рис, свари мне гречневую кашу”. Он же сам не может сварить себе гречневую кашу, но он же равная мне личность, поэтому я пойду и сварю ему гречневую кашу».

Вы видели, как ходит утка с утятами? Впереди идет мать, за ней — детеныши. Были ли когда-нибудь утята, которые уходили в другом направлении? Конечно, были, только они отсеялись естественным отбором, их съели. В процессе эволюции с помощью естественного отбора выбирались детеныши, способные следовать за самкой — или за двумя родителями, если у вида

воспитание осуществляется совместно. И вот ребенок попадает в мир, где ему говорят: «Ты равная мне личность». В таком мире он вынужден распоряжаться взрослыми людьми, а это ему не по силам. В результате мы вновь имеем невротизацию.

Зачастую игра в демократию уходит с корнями в детство родителей. У большинства из них были сложные отношения в семье, поэтому теперь они хотят стать друзьями для своих детей. Как правило, это прихиппованная мать-одиночка с сыном, который согласен на все, лишь бы она его не трогала, а она пытается быть хорошей матерью и другом.

Нет никакого равенства и быть не может: вы и ваш ребенок не равны. Личность в нем проявляется постепенно, не сразу. И этой личности поначалу надо знать, где стоят границы. Он должен знать, что вы поиграете с ним, но не прямо сейчас, а когда отдохнете, потому что устали на работе. И что на ужин будет рис, а не гречневая каша, потому что вы так решили. Это то, что удобно вам, а не ему. И это единственный вариант демократического воспитания. Ребенок пришел в мир под ваше крыло, и пока он сам не готов быть взрослой уткой, вы должны забыть об игре в демократию.

3. Существует правильная модель воспитания

У многих родителей есть иллюзия, что существует единственно верная модель воспитания, надо лишь найти ее (у психолога, в интернете, на лекциях, в книгах), использовать, и усилия окупятся сторицей. Это до-

статочно зловредный миф, и понятно, откуда он в наш информационный век берется.

Вот ребенка принесли из роддома, и его надо куда-то положить. Судорожно набирается в интернете: «Где ребенку спать удобней?» Мама открывает первую из миллиона ссылок, и там написано, что ребенок должен спать с мамой, потому что он еще недавно был ее частью, биение ее сердца его успокаивает, он не вырастет неврастеником, мать в любую секунду может его покормить. Звучит логично.

Но мама начинает читать дальше, и под третьей ссылкой написано, что ребенок должен спать отдельно: это позволяет ему сформировать режим, позволяет матери выспаться и быстро восстановить интимную жизнь, позволяет ребенку понять, что в мире есть какие-то границы. Это тоже звучит логично.

Мать, которая прочитала очередное «внятное», где написано, что ребенка на раннем этапе нужно воспитывать вместе с дельфинами, продает комнату и увозит ребенка к дельфинам.

Чуть позже, когда ребенок начинает себя странно вести, кто-то говорит: «Тебе не кажется, что это какие-то новомодные коммерческие штуки? Может, лучше что-то старое доброе, например воспитание по доктору Споку?» Мать читает и говорит: «Это логично». Она перестает реагировать на плач ребенка, закрывает дверь. Ребенок начинает биться в истерике, потом выдирать себе волосы.

Все это невротизирует ребенка. Мать тоже испытывает чувство вины, она в состоянии «человека в поиске», ей хочется думать, что она не пустила все на самотек, она совершенствуется и через некоторое время достигнет высот. В то же время ребенок, воспитываемый в стиле

последней статьи, прочитанной матерью, имеет серьезный шанс на развитие невроза.

На самом деле единственный критерий, на который стоит опираться в любой непонятной ситуации при воспитании ребенка, — это вы сами. Если вам удобно положить малыша в чемодане в углу коридора, чтобы проходить мимо и смотреть, не случилось ли с ним чего-нибудь, то пусть спит в чемодане. Если вы всю жизнь мечтали, что ваш ребенок будет спать в люльке, потому что это очень традиционно, то вы вытесываете люльку и кладете младенца в нее. Считаете, что правильно будет брать малыша на ночь в свою кровать и кормить по требованию, — берите и кормите. Делайте то, что вам удобно, поскольку, напомню, ребенок готов приспособиться ко всему спектру человеческого существования. Задача взрослого — установить границы для ребенка (подробно об этом читайте в главе 2) и сформировать свою модель воспитания.

«Я-то делаю все правильно, — говорит мама, — но как быть, когда в процесс воспитания вмешиваются бабушки и дедушки? Я не разрешаю дочке играть со своей косметикой, но, когда дочка приходит к бабушке, та ей все разрешает. Как в таком случае устанавливать границы?»

Тут надо понимать, что бабушки и дедушки — что бы они ни говорили — абсолютно правы, потому что неправильных моделей воспитания просто не бывает. Более того, по одной из таких моделей уже воспитали вас. У вас дома ребенку запрещено ломать и разбрасывать игрушки, а бабушка разрешает ему это делать у себя дома. Вы разрешаете детям есть мороженое на улице, а ваша мама категорически против этого: ее внуки могут есть мороженое только дома. Кто-то из вас прав или не прав? Нет,

конечно. Ребенку нужно знать всего лишь, в какую семью он попал в данный момент. Нужно не бояться сказать своим родителям или родителям мужа: «Это моя семья и мой ребенок, и он будет делать так, как принято у нас. Но вы тоже правы, и за это вам спасибо». Ребенок все равно будет знать границы: бабушкину косметику брать можно, мамину — нельзя, с мамой можно есть мороженое на улице, с бабушкой — нельзя. Никакого разрыва шаблона в его голове не произойдет. Границы, по которым ребенок живет дома или вне дома, включатся по щелчку.

4. Ребенок сам справится с учебой

«Со мной уроки не делали, но я же выучился, вырос нормальным человеком. Значит, есть какая-то гарантия, что и мой ребенок сам сможет справиться».

Эта позиция логически непротиворечива. В традиционном обществе, где жизнь внучки не отличалась от жизни ее бабушки, где одно и то же свадебное платье передавалось из поколения в поколение, это действительно работало. Но сегодня это не работает. Более того, мир, в котором вы воспитываете своего ребенка, — не тот, в котором воспитывали вас. И вы — это не ваши родители, а ваш ребенок — не вы, он может отличаться от вас по темпераменту, силе нервной системы и другим параметрам.

Допустим, вы были девочкой с толстыми косичками, которая любила шить платья куклам и читать книжки. А у вас от «заезжего молодца» родился гипердинамичный мальчик. Если вы будете делать то, что делала ваша мама с вами — а вы вечерами по очереди читали книжку